



## CLUB NATACIÓN FERROL – ELINCO

R/ Emilia Pardo Bazán nº 46, baixo  
15406 (Ferrol)

Tel./Fax.: 981 32 47 12

Correo: [info@natacionferrol.com](mailto:info@natacionferrol.com)

Páx. Web: [www.natacionferrol.com](http://www.natacionferrol.com)



### A ALIMENTACIÓN NOS NADADORES/AS

O rendemento deportivo, ten unha relación directa coa calidade da alimentación inxerida polo nadador/a. Os alimentos, a auga ou o osíxeno constitúen os ingredientes a través dos que o metabolismo humano obtén enerxía e elementos formadores de novos tecidos.

No deporte de alto rendemento, a nutrición é moi similar á do deporte afeccionado; quizais a diferenza máis acusada consista no nivel de calorías totais a inxerir, xa que no deporte profesional a demanda enerxética do adestramento é moi superior á do deporte non profesional.

Para establecer unha alimentación correcta, é preciso facer primeiro un esbozo da situación nutricional do deportista (hábitos nutricionais, inxesta de calorías, medición de tecido adiposo, etc.) e establecer os parámetros físicos (peso ideal de competición, tecido adiposo) e metabólicos que queren alcanzarse a través da nutrición, deseñando a continuación un programa que permita chegar a elo. É moi certo que, no campo da nutrición deportiva existen moitos conceptos erróneos, baseados en supersticións, mala información e en persoas que, con mellor vontade que con coñecementos, se aproximan a esta ou a calquera outra modalidade deportiva. O certo é que podemos dicir que, se ben sería completamente inadmisíbel que, atletas profesionais estiveran adestrados por técnicos, afeccionados ou pouco aptos, é sen embargo, algo aínda lamentablemente frecuente que, a nutrición dos deportistas sexa levada a cabo por persoas que no ten formación especial para elo ou directamente no é tida en conta e, vemos como atletas que teñen nivel de adestramento para alta competición, non levan ningún tipo de dieta. SOMOS O QUE COMEMOS, isto é un axioma fundamental da nutrición que en el alto rendemento podería ser: “Rendemos en función do que comemos”.

Unha primeira conclusión a estas exposicións é que calquera atleta de alto rendemento que está na actualidade sometido a un programa de adestramento intensivo, pode mellorar a súa forma física dunha maneira significativa e racional, adoptando uns principios racionais de nutrición.

1ª Unha alimentación racional e balanceada protexe contra posíbeis deficiencias que implicarían unha diminución do rendemento.

2ª A alimentación equilibrada compensa das perdas de nutrientes producidas polo exercicio.

3ª Aporta os elementos necesarios para incrementar a masa muscular magra e manter baixo a panícula adiposa, dentro dun peso corporal adecuado.

4ª Favorece a acumulación óptima de depósitos enerxéticos.



## CLUB NATACIÓN FERROL – ELINCO

R/ Emilia Pardo Bazán nº 46, baixo  
15406 (Ferrol)

Tel./Fax.: 981 32 47 12

Correo: [info@natacionferrol.com](mailto:info@natacionferrol.com)

Páx. Web: [www.natacionferrol.com](http://www.natacionferrol.com)



5ª Facilita a obtención do peso corporal adecuado segundo o tipo de deporte.

6ª Mellora o sistema inmunitario del deportista.

7ª Prevén ou diminúe os procesos de recuperación de lesións.

8ª Aumenta a vida deportiva do atleta (optimizando a formación de masa muscular magra e funcións metabólicas).

Mediante a inxesta de alimentos incorporamos ao noso organismo unha serie de principios alimenticios: hidratos de carbono, proteínas, lípidos ou graxas, vitaminas, minerais, líquidos...

### **Bibliografía:**

- *Necesidades nutricionales de los atletas*. Dr. Fred Brouns.
- *Resúmenes del 8º Simposio Internacional de Actualización en Ciencias Aplicadas al Deporte*. Rosario Argentina